



VALVERDE  
REGIONAL MEDICAL CENTER

Mission: to Meritmost Healthcare - Sin Fronteras

*Care to Trust.*

# Keeping Well

---

# Mantenerse Sano

FALL/OTOÑO 2011

## Reduce your risk

Learn how to lower your risk  
for developing breast cancer

**Page 4**

## Reduzca su riesgo

Aprenda cómo reducir su  
riesgo de desarrollar  
cáncer de mama

**Página 5**



## FROM OUR CEO

# Headed in the right direction



**Marc Strode,**  
**CEO**

I'D LIKE TO TAKE a moment to reflect on the progress the hospital continues to make to better serve our patients and community. We in the health care industry are used to being surveyed, and what better way to get a sense of how we are doing than by asking our patients?

It is my hope that people who choose Val Verde Regional Medical Center tell their friends, family, co-workers and neighbors about their

experience. Our goal is to provide safe care coupled with exceptional service.

As we look back at one of our survey questions asked to patients discharged from the hospital last summer—"Would you definitely recommend the hospital based on your experience?"—only 50 percent answered "yes." Fast forward to this summer, and the number has jumped to 71 percent. We're not complacent with 7 out of 10, but we are proud of the direction we are headed, and it is important to me that you are aware of our focus.

We look forward to using this section of our enhanced community newsletter to keep you posted on how we are doing! And as always, we welcome your feedback—good, bad or anything in between!

Keep the spirit,  
**Marc Strode, CEO**

## DE NUESTRO CEO

# Bien encaminados

QUISIERA DEDICAR UN MOMENTO para reflexionar sobre el progreso que el hospital sigue haciendo para atender mejor a nuestros pacientes y comunidad. En el sector de la salud estamos acostumbrados a las encuestas, ¿y qué mejor manera de saber cómo nos va que preguntando a nuestros pacientes?

Albergo la esperanza que las personas que eligen Val Verde Regional Medical Center cuenten su experiencia a sus amigos, familia, colegas y vecinos. Nuestra meta es brindar atención segura junto con un servicio excepcional.

El verano pasado solo el 50 por ciento de los pacientes dados de alta del hospital respondió "sí" a la pregunta: "¿Recomendaría firmemente el hospital en base a su experiencia?". Este verano, el número ha saltado a 71 por ciento. No estamos satisfechos con 7 de cada 10, pero estamos orgullosos de la senda por donde vamos y es importante para mí que ustedes conozcan nuestro enfoque.

¡Esperamos usar esta sección de nuestro mejorado boletín comunitario para mantenerles informados de lo que estamos haciendo! Como siempre, agradecemos sus opiniones: ¡buenas, malas y de cualquier tipo!

Ánimo,  
**Marc Strode, CEO**

# Keeping Well Mantenerse Sano

KEEPING WELL is published as a community service for the friends and patrons of VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840, telephone 830-775-8566, website [www.vvmc.org](http://www.vvmc.org). Information in KEEPING WELL comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider. Models may be used in photos and illustrations.

MANTENERSE SANO se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840, teléfono 830-775-8566, sitio web [www.vvmc.org](http://www.vvmc.org). La información contenida en MANTENERSE SANO proviene de una amplia variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención de salud.

**Frank Larson**, President, District Board of Directors / Presidente, consejo de administración del distrito

**Marc Strode**, Chief Executive Officer / Director ejecutivo

**Francine Piña**, Director of Public Relations / Directora de relaciones públicas

Copyright/Derechos de autor

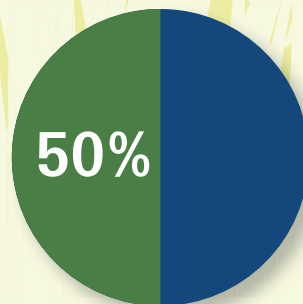
© 2011 Coffey Communications, Inc.

CUM27206h

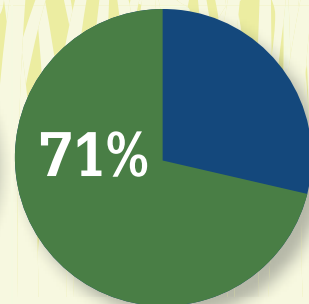
**FALL/OTOÑO 2011**

Percentage of discharged patients (152 surveyed) who answered "yes," they would definitely recommend Val Verde Regional Medical Center

Porcentaje de pacientes dados de alta (152 encuestados) que respondieron que recomendarían firmemente Val Verde Regional Medical Center



**SUMMER/VERANO  
2010**



**SUMMER/VERANO  
2011**

## Events for our community

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) is dedicated to the health and well-being of our community. In order to help you stay well, VVRMC is proud to offer a variety of health-related seminars through the Community Health Education Series.

All classes are held at VVRMC. They are FREE, and food will be provided. For more information, call education/staff development at **830-778-3635**.

### **Alcoholism**

**Monday, October 24, at 6 p.m.**

Presented by Donna Parvin Byxbe, Sage Psychotherapy

### **Recognizing Depression in the Elderly**

**Tuesday, November 15, at 6 p.m.**

Presented by Jaime Ortiz, Val Verde Regional Medical Center Heritage Program

**For information about future seminar topics and dates, visit [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org).**

## Actos para la comunidad

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se dedica a la salud y al bienestar de nuestra comunidad. Para ayudarlo a mantenerse sano, VVRMC se enorgullece de ofrecer diversos seminarios sobre temas de salud mediante la Serie de Educación sobre la Salud Comunitaria.

Todas las clases se imparten en VVRMC. Son GRATIS y se sirve comida. Para más información, llame a educación/desarrollo del personal al **830-778-3635**.

### **Alcoholismo**

**Lunes 24 de octubre, a las 6 p.m.**

Presentado por Donna Parvin Byxbe, Sage Psychotherapy

### **Cómo reconocer la depresión en la tercera edad**

**Martes 15 de noviembre, a las 6 p.m.**

Presentado por Jaime Ortiz, Programa Heritage de Val Verde Regional Medical Center

**Para información sobre fechas y temas de futuros seminarios, visite [www.vvrmc.org](http://www.vvrmc.org).**



# A good time to consider breast health



**A**S OF YET, there is no sure way to prevent breast cancer, the second leading cause of cancer deaths among women in this country. Even so, there are clear steps women can take to reduce their risk. And now is the ideal time to take them.

One key safeguard is for women to maintain a healthy weight, especially in midlife and later. After menopause, most of the hormone estrogen in a woman's body comes from fat cells. Estrogen can spur the growth of many breast tumors, and being overweight or obese can raise breast cancer risk. Women may be especially vulnerable to breast cancer if extra pounds settle on their waist, rather than their hips and thighs.

These additional steps may help women reduce their risk for breast cancer, according to the American Cancer Society (ACS):

- **Avoid alcohol.** Drinking is clearly tied to a heightened risk of developing breast cancer. In fact, your risk increases the more you drink.
- **Be active.** A growing body of research indicates that exercise lowers breast cancer risk. Aim for 45 to 60 minutes of exercise at least five days a week.
- **Carefully weigh the pros and cons of hormone therapy.** Hormone therapy that uses both estrogen and progesterone can increase breast cancer risk in as few as two years of use. The use of estrogen alone after menopause seems to raise risk after 10 or more years of use. If a woman and her doctor agree that hormone therapy is necessary to ease bothersome menopausal symptoms such as hot flashes, it is best to take the lowest effective dose for the shortest possible time.

Since breast cancer can develop even with these precautions, the ACS advises women to have yearly mammograms starting at age 40 and continuing for as long as they are in good health.

Regular mammograms (breast x-rays) can detect cancer in its early stages and give women a head start on potentially lifesaving treatment. If you have a heightened risk of breast cancer—for example, if you have very dense breasts—ask your doctor if you need additional screening tests, such as an MRI scan.



# Es hora de pensar en la salud de sus senos

**H**ASTA AHORA, no existe un modo infalible para evitar el cáncer de mama, la segunda causa principal de muerte por cáncer entre las mujeres de este país. Pero hay pasos muy claros que las mujeres pueden dar para reducir el riesgo. Y ahora es el momento ideal para darlos.

Una protección clave es mantener un peso saludable, en especial a partir de la mediana edad. Después de la menopausia, la mayoría del estrógeno en el cuerpo de la mujer proviene de células grasas. El estrógeno puede estimular el crecimiento de muchos tumores de mama, y tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer. Las mujeres pueden ser especialmente vulnerables al cáncer de mama si tienen libras de más en la cintura más que en las caderas y muslos.

La Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS, en inglés) recomienda a las mujeres estos pasos para ayudarles a reducir el riesgo de cáncer de mama:

■ **Evite el alcohol.** La bebida se asocia claramente a un

mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. De hecho, mientras más bebe, mayor es el riesgo.

■ **Sea activa.** Un creciente conjunto de investigaciones indica que el ejercicio reduce el riesgo de cáncer de mama. Procure hacer de 45 a 60 minutos de ejercicio al menos 5 días a la semana.

■ **Evalúe detenidamente los pros y contras de la terapia hormonal.** La terapia hormonal que usa estrógeno y progesterona puede aumentar el riesgo de cáncer de mama en tan solo 2 años de uso. El uso de estrógeno solo después de la menopausia parece aumentar el riesgo después de 10 o más años de uso. Si una mujer y su médico deciden que la terapia hormonal es necesaria para disminuir los molestos síntomas de la menopausia, como los sofocos, es mejor tomar la mínima dosis efectiva, el menor tiempo posible.

Puesto que el cáncer de mama puede desarrollarse aún con estas precauciones, la ACS recomienda que las mujeres se hagan mamogramas anuales a partir de los 40 y sigan haciéndolo mientras tenga buena salud.

Los mamogramas (rayos x de las mamas) periódicos pueden detectar el cáncer en su etapa inicial y darle la ventaja de un tratamiento que podría salvarle la vida. Si usted tiene mayor riesgo de cáncer de mama (por ejemplo, senos muy densos) pregunte a su médico si necesita pruebas adicionales, como un escán de MRI.

## How you can prepare for your mammogram / Cómo puede prepararse para su mamograma

The hardest part of preparing for a mammogram may be picking up the phone and making the appointment. But once you accomplish that task, there are a few other things you need to do to help ensure that the process goes smoothly and that you get the most accurate results:

■ If you still menstruate, schedule the mammogram for about a week after your period, when your breasts are less tender.

■ If you've had mammograms at another facility, have those x-ray films transferred so that they can be compared to the new mammogram.

■ Don't wear talcum powder, deodorant or lotion on your underarms or breasts the day of your mammogram. They can show up as white spots on the image.

■ Be sure to tell the technologist about any breast changes or symptoms you have.

Source: American Cancer Society

Lo más difícil de prepararse para un mamograma podría ser levantar el teléfono y hacer la cita. Pero luego de llevar a cabo esa tarea, hay algunas cosas que debe hacer para asegurar que el proceso marche sobre ruedas y que pueda obtener los resultados más precisos:

■ Si aún menstrúa, programe su mamograma para una semana después de su periodo, cuando sus senos están menos sensibles.

■ Si se ha realizado mamogramas en otro centro, haga transferir las películas

radiográficas para que las puedan comparar con el nuevo mamograma.

■ No se ponga talco, desodorante o loción en las axilas o senos el día de su mamograma. Pueden aparecer como manchas blancas en la imagen.

■ Asegúrese de informar al técnico de cualquier cambio en sus senos o síntomas que tenga.

Fuente: American Cancer Society



# Tips for a safe Halloween

# Consejos para un Halloween seguro

**I**F YOU WANT to make Halloween a treat this year, take the time to teach your kids some safety tricks.

## SELECTING A COSTUME

- Plan costumes that are bright, reflective, loose enough for warm clothing to be worn underneath and not so long that kids might trip over them.
- Use nontoxic face paint instead of masks that restrict kids' view.
- Choose costumes, wigs and accessories that are flame-resistant.

## PREPARING TO TRICK-OR-TREAT

- Make sure you, another adult or a responsible older teen accompanies children younger than 12 while trick-or-treating.
- Teach children to stop only at houses or apartments that are well-lit and to never enter a stranger's home.
- Decide on a time when you want your kids to return home. Tell them not to eat any treats before they get home and you inspect the items.
- Have your child carry a flashlight—it will help him or her see and be seen more clearly—and a cellphone to call 911 right away in an emergency.

## HITTING THE STREET

Review safety precautions with your kids before they leave the house: → Walk, don't run. → Don't cut across yards or walk down alleys. → Always walk on sidewalks. → Cross streets only at crosswalks.

## ANOTHER OPTION

Instead of having your children walk around the neighborhood, consider taking them to community events, such as those offered by shopping malls, schools and churches.

Sources: American College of Emergency Physicians; National Safety Council



**S**I QUIERE QUE Halloween sea dulce este año, tómese tiempo para enseñar a sus hijos algunos trucos de seguridad.

## ELECCIÓN DEL DISFRAZ

- Planee disfraces coloridos, reflejantes y suficientemente holgados para abrigarse debajo y que no sean tan largos que puedan hacerles tropezar.
- Use pintura para rostro no tóxica en lugar de máscaras que restrinjan la vista de los niños.
- Elija disfraces, pelucas y accesorios que sean resistentes al fuego.

## ANTES DE SALIR A PEDIR DULCES

- Asegúrese que los niños menores de 12 años vayan acompañados de usted, otro adulto o un adolescente responsable cuando salgan a pedir dulces.
- Enséñeles a los niños a que solo se

detengan en casas o apartamentos bien iluminados y a no entrar nunca en la casa de un extraño.

- Decida a qué hora desea que los niños vuelvan a casa. Dígalos que no coman ningún dulce antes de llegar a casa y de que usted los examine.

- Haga que su hijo lleve una linterna (le ayudará a ver y a que le vean mejor) y un teléfono celular para llamar al 911 de inmediato en caso de emergencia.

## ANDANDO EN LA CALLE

Repase con sus hijos las precauciones de seguridad antes de que salgan: → Caminen, no corran. → No corten camino por jardines ni anden por callejones. → Siempre caminen por la acera. → Cruzen la calle solo por los cruces peatonales.

## OTRA OPCIÓN

En lugar de que sus hijos caminen por el vecindario, considere llevarlos a eventos comunitarios, como los ofrecidos en centros comerciales, escuelas e iglesias.

Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Safety Council

## Pumpkin-spice muffins/Muffins de calabaza y especias

### INGREDIENTS

Canola oil spray  
 1½ cups whole-wheat pastry flour  
 ½ cup all-purpose flour  
 ⅔ cup packed brown sugar  
 ¼ cup chopped walnuts  
 1½ teaspoons baking powder  
 ¼ teaspoon baking soda  
 ¼ teaspoon salt  
 2 teaspoons cinnamon  
 ½ teaspoon ginger  
 ½ teaspoon nutmeg  
 ¼ teaspoon cloves  
 1 cup canned pumpkin  
 ⅓ cup unsweetened applesauce  
 ⅓ cup light canola oil or olive oil  
 ⅓ cup nonfat buttermilk  
 2 large eggs  
 1 teaspoon vanilla

### DIRECTIONS

- Preheat oven to 400 degrees. Spray 12-cup muffin pan with canola oil.
- In large bowl, combine dry ingredients through spices. Stir well to combine.
- In medium bowl, combine pumpkin, applesauce, oil, buttermilk, eggs and vanilla; mix well.
- Pour liquid mixture into dry ingredients and stir. Divide among 12 muffin cups.
- Bake about 20 minutes or until muffins bounce back when pressed lightly.

### NUTRITION INFORMATION

Makes 12 muffins. Per serving (1 muffin): 174 calories, 7g fat, 1g saturated fat, 26g carbohydrates, 4g protein, 3g dietary fiber, 158mg sodium

Source: American Institute for Cancer Research

### INGREDIENTES

Aceite canola en spray  
 1½ tazas de harina de trigo integral para pastelería  
 ½ taza de harina común  
 ⅔ taza de azúcar morena prensada  
 ¼ taza de nueces picadas  
 1½ cucharaditas de polvo de hornear  
 ¼ cucharadita de bicarbonato  
 ¼ cucharadita de sal  
 2 cucharaditas de canela  
 ½ cucharadita de jengibre  
 ½ cucharadita de nuez moscada  
 ¼ cucharadita de clavo de olor  
 1 taza de calabaza en lata  
 ⅓ taza de puré de manzana sin azúcar  
 ⅓ taza de aceite ligero de oliva o canola  
 ⅓ taza de suero de mantequilla (buttermilk)  
 2 huevos grandes  
 1 cucharadita de vainilla

### INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 400 grados. Rocíe un molde para 12 muffins con aceite canola.
- En un bol grande, mezcle los ingredientes secos y las especias. Revuelva bien para mezclar.
- En un bol mediano, mezcle la calabaza, el puré de manzana, el aceite, el suero de mantequilla, los huevos y la vainilla; revuelva bien.
- Vierta la mezcla líquida en los ingredientes secos y revuelva. Divida la masa entre las 12 copitas del molde.
- Hornee 20 minutos o hasta que los muffins reboten al presionarlos ligeramente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Rinde 12 muffins. Por porción (1 muffin): 174 calorías, 7g de grasas, 1g de grasas saturadas, 26g de carbohidratos, 4g de proteínas, 3g de fibra alimentaria, 158mg de sodio

Fuente: American Institute for Cancer Research





VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER  
801 Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840

Presorted Standard  
U.S. Postage  
**PAID**  
Tacoma, WA  
Permit No. 1066

## Numbers to know/Números a saber

**Val Verde Regional Medical Center**  
801 Bedell Ave.  
Del Rio, TX 78840  
**830-775-8566**  
info@vvrmc.org  
**www.vvrmc.org**

**Customer care**  
**Atención al cliente**  
**830-703-1717**

**Education/staff development**  
**Educación/desarrollo del personal**  
**830-778-3635**

**Geriatric mental health (Heritage Program)**  
**Salud mental geriátrica (Programa Heritage)**  
**830-778-3629**

**Hospice**  
**Hospicio**  
**830-774-4580**

**Human resources/job line**  
**Línea de recursos humanos y empleos**  
**830-703-1716**

**Imaging center**  
**Centro de imágenes**  
**830-703-1743**

**Pastoral care**  
**Atención religiosa**  
**830-775-8566, ext. 2253**

**Patient accounts**  
**Cuentas de pacientes**  
**830-778-3690**

**Public relations**  
**Relaciones públicas**  
**830-778-3651**

**Rehabilitation services**  
**Servicios de rehabilitación**  
**830-703-1729**

**Respiratory care**  
**Atención respiratoria**  
**830-703-1742**

**Safe Kids**  
**830-778-3632**



## The people's choice for therapy in Del Rio!

Val Verde Regional Medical Center's (VVRMC) Rehabilitation Department is the largest and most comprehensive rehabilitation facility in Del Rio!

Our friendly staff has experience in treating a variety of diagnoses and offering a variety of services.

We provide inpatient, outpatient and swing-bed care. At the Rehabilitation Department at VVRMC, you'll find one of the largest comprehensive clinics in Southwest Texas. We've added a new Pediatric treatment room and new equipment to better address all our patients' needs.

## ¡La terapia favorita de la gente en Del Rio!

¡El Departamento de Rehabilitación de Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) es el centro de rehabilitación más grande y más integral en Del Rio!

Nuestro amable personal tiene experiencia en tratar una variedad de diagnósticos y en brindar una variedad de servicios.

Atendemos a pacientes internados, ambulatorios y en rehabilitación. El Departamento de Rehabilitación de VVRMC es una de las clínicas integrales más grandes del sudoeste de Texas. Hemos agregado una nueva habitación para tratamiento pediátrico y nuevo equipamiento para atender mejor todas las necesidades de nuestros pacientes.

## Rehabilitation Department Departamento de Rehabilitación

801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840  
830-703-1729 • [www.vvrmc.org/services-rehab.html](http://www.vvrmc.org/services-rehab.html)

Monday–Thursday, 8 a.m. to 6 p.m. • Friday, 8 a.m. to 5 p.m.  
De lunes a jueves de 8 a.m. a 6 p.m. • Viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

